

PREPARACIÓN FÍSICA

PREPARACION FISICA

- **Importante incluirla dentro de los objetivos de toda preparación de los arqueros.**
- **Conllewa:**
 - Tener una **buena capacidad aeróbica** con la que retardaremos la llegada del cansancio y nos recuperaremos rápidamente de un esfuerzo.
 - Tener una **menor frecuencia cardiaca**
 - El **fortalecimiento** de los músculos **agonistas y antagonistas** (ejercicios de compensación del lado débil tan olvidados)
 - El **mantenimiento** de una buena **flexibilidad** (el mantenimiento de una musculatura elástica es más resistente a las lesiones musculares)
 - El **desarrollo de la velocidad**. Así mejoraremos la coordinación neuromuscular, la técnica (el gesto, la amplitud, concentración psíquica, relajación), la fuerza, la velocidad de reacción, etc... .

PREPARACION FISICA

- CATEGORIA 11-12 AÑOS

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

- Carreras de distancias cortas y medias
- Juegos, impulsiones, lanzamientos y carreras campo a través
- Se prestará atención al desarrollo de la **coordinación, rapidez, agilidad, velocidad de reacción**, así como al desarrollo de los **reflejos y el equilibrio**.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

- Se desarrollará fundamentalmente **con el arco** mediante ejercicios de tensiones, buscando el **desarrollo de la fuerza específica de brazos** que posibilite la enseñanza de los elementos de la técnica.

PREPARACION FISICA

- CATEGORIA 13-14 AÑOS

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

-Se emplearán ejercicios de gimnasia básica, atletismo (carreras), trabajo con **pelotas medicinales**.

-Además se realizara labores con **pesas** (poco peso, volumen moderado), juegos, natación y juegos con pelota.

-Se priorizará el trabajo del **tren superior**, incrementándose la resistencia **general y especial**.

-Se enfatizará en los **juegos** como parte de la Preparación Física General

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

-Estará dirigida fundamentalmente al desarrollo de la **fuerza y la resistencia de brazos y musculatura de la espalda**, de tal forma que el deportista esté en condiciones de trabajar con **arcos de mayor peso**, así como ayudar al mejoramiento de la técnica individual.

PREPARACION FISICA

- CATEGORÍA 15-16 AÑOS.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

-Se emplearán ejercicios de gimnasia básica, atletismo (carreras), trabajo con pelotas medicinales.

-Además se realizarán acciones con **pesos medios**, así como juegos, natación y juegos con pelota.

-Se priorizará el trabajo de **desarrollo del tren superior**, incrementándose la resistencia general y especial.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

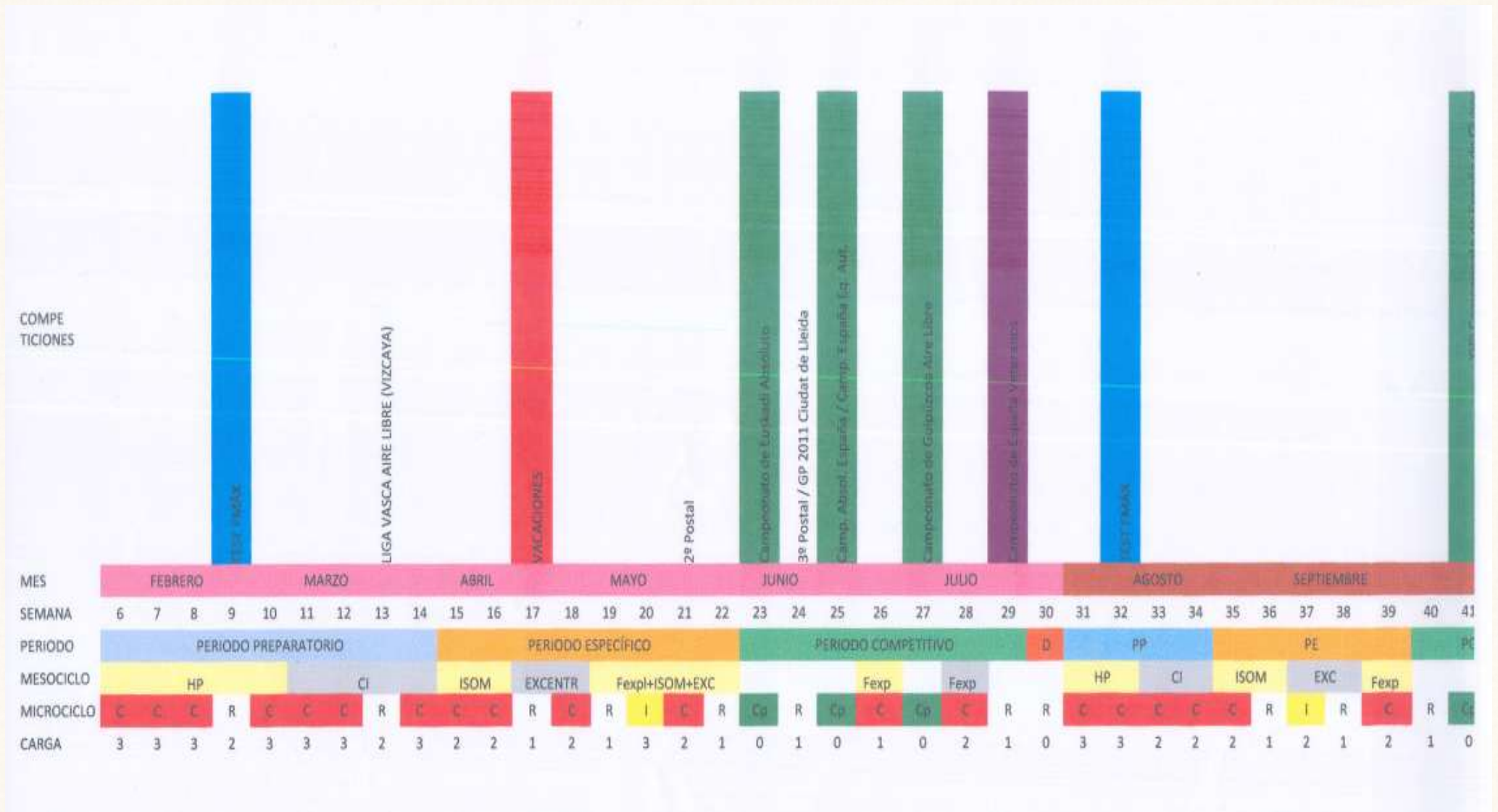
-estará dirigida fundamentalmente al incremento del desarrollo de la **fuerza y la resistencia de brazos, la musculatura de la espalda y piernas**, de tal forma que el deportista este en condiciones de trabajar

con arcos de **mayor calibre**.

PREPARACION FISICA

- Al llegar el alumno a los 17-18 años tiene adquirida una sólida base de preparación física especial y general, por lo que su estado corporal se encuentra en condiciones de recibir **nuevos aumentos y mayor complejidad de las cargas.**
- El trabajo estará dirigido a **continuar** con el **fortalecimiento de los brazos y la cintura escapular** y al desarrollo de la **resistencia general y especial**, así como a profundizar en la **fuerza, la resistencia y la velocidad de reacción específicas**; además, deberá alcanzar alto nivel de desarrollo de la **coordinación.**
- **Ejemplo de preparación física:**

PREPARACION FISICA



PREPARACION FISICA

PLANILLA SEMANAL

Nº SEMANA:

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
PM	<p>HIPERTROFIA (B-D-ABD-L)</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Bici • Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dorsal (Remo en banco fijo) 3x15 • Bíceps (Polea Baja, BARRA) 3x10 • 10' Remo • Abdominal sup. 3x20 • Abdominal inf. 3x20 • Abdominal obl. 3x2x10 • Dorsal (Polea alta) 3x15 • Bíceps (Polea Baja, ASA) 3x10 • 10' Remo • Lumbares 3x20 <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Bici • Estiramientos 	<p>HIPERTROFIA (T-P-ABD-L)</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Bici • Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pectoral 3x10 • Tríceps (Polea alta, BARRA) 3x10 • 10' Remo • Abdominal sup. 3x20 • Abdominal inf. 3x20 • Abdominal obl. 3x2x10 • Pectoral 3x10 • Tríceps (Polea alta, CUERDA) 3x10 • 10' Remo • Lumbares 3x20 <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Bici • Estiramientos 	<p>HIPERTROFIA (TP-DT-ABD-RB-L)</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Bici • Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trapecio (Barra tras-nuca) 3x20 • Deltoides 3x15 • Abdominal sup. 3x20 • Abdominal inf. 3x20 • Abdominal obl. 3x2x10 • Romboides 3x20 • Deltoides (Elevaciones frontales, ASA) 3x10 • 10' Elíptica • Deltoides (Elevaciones laterales) 3x10 • Lumbares 3x20 <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Bici • Estiramientos 	<p>AERÓBICO</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Bici • Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' Remo • 10' Cinta (trote) • Sentadillas Balón 3x20 • Isquiotibiales 3x20 • 20' Bici • 10' Remo <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Bici • Estiramientos

NOTAS:

En cuanto al modo de realización de los ejercicios, estas tres primeras semanas vamos a trabajar realizando el gesto de la siguiente manera: una primera fase lenta de acortamiento muscular y una fase de frenado marcada (no dejar ir el peso).

Acompasar la respiración expulsando el aire en la primera fase del gesto e inspirando durante la segunda fase.

El 4º día es Aeróbico con un par de ejercicios de tren inferior.

PLANILLA SEMANAL

Nº SEMANA:

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4 (OPTATIVO)
PM	<p>COORD. INTRAMUSCULAR (B-D)</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •1 vuelta circuito •Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> •Abdominal sup. 4x20 •Abdominal inf. 4x20 •Abdominal obl. 4x2x10 •Dorsal (Remo en banco fijo) 4x5x54,5kg •Lumbares 4x20 •Bíceps (Polea Baja, BARRA) 4x7x32kg •2x2' Remo (ritmo alto) SERIES 2 y 4 <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos 	<p>COORD. INTRAMUSCULAR (T-P)</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •1 vuelta circuito •Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> •Abdominal sup. 4x20 •Abdominal inf. 4x20 •Abdominal obl. 4x2x10 •Pectoral 4x5x47kg •Lumbares 4x20 •Tríceps (Polea alta, BARRA) 4x7x45,5kg •2x2' Remo(ritmo alto) SERIES 2 y 4 <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos 	<p>COORD. INTRAMUSCULAR (TP-DT-RB)</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •10' Bici •1 vuelta circuito •Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> •Trapecio (Barra tras-nuca) 4x5x45,5kg •Abdominal sup. 4x20 •Deltoides 4x10X45kg •Abdominal inf. 4x20 •Abdominal obl. 4x2x10 •Romboides 4x10x39kg •4x20x0kg (gesto tiro) •Lumbares 4x20 <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos 	<p>AERÓBICO</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •10' Bici •Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> •15' Remo •10' Cinta (trote) •Sentadillas Balón 3x20 •Isquiotibiales 3x20 •20' Bici •10' Remo <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos

NOTAS:

Modo de realización de los ejercicios: estas tres primeras semanas vamos a trabajar realizando el gesto de la siguiente manera: Trabajo concéntrico.

Acompasar la respiración expulsando el aire en la primera fase del gesto e inspirando durante la segunda fase.

El 4º día es Aeróbico con un par de ejercicios de tren inferior.

PREPARACION FISICA

PLANILLA SEMANAL

Nº SEMANA:

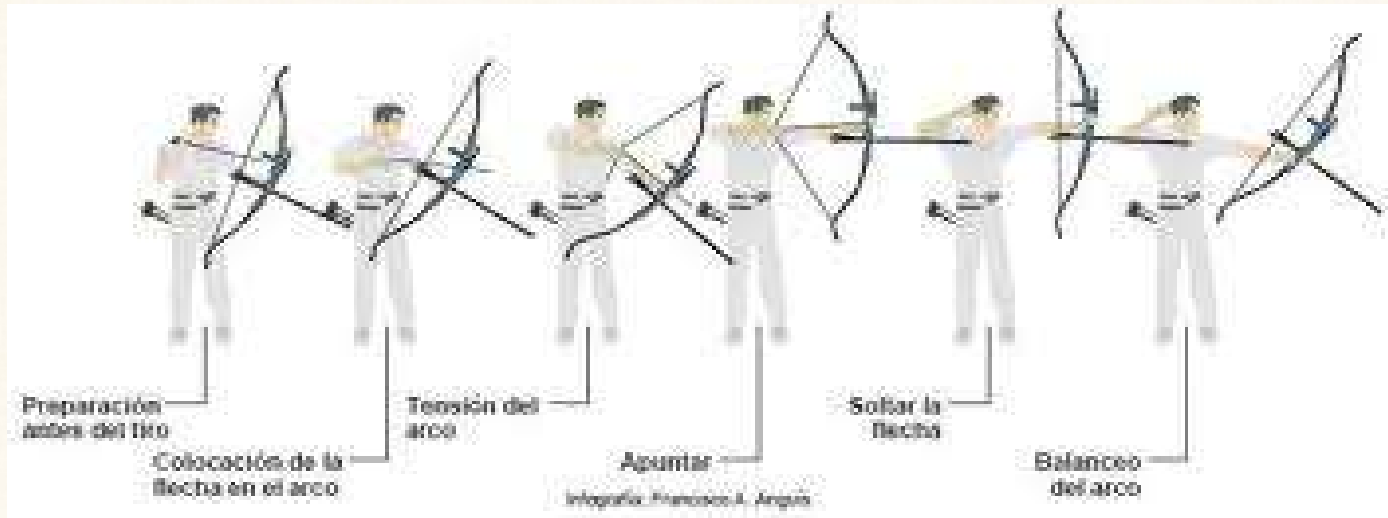
	FUERZA MÁXIMA ISOMÉTRICA	FUERZA MÁXIMA EXCÉNTRICA	FUERZA EXPLOSIVA	AERÓBICO (OPTATIVO)
PM	<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •10' Bici •Estiramientos <p>EJERCICIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Gesto específico (3 posiciones) 4x10"x50lb-60lb-70lb •Espalda (3 posiciones) 4x10"x32kg-39kg-45kg •Dorsal (3 posiciones)4x10"x52kg-59kg-66kg <p>VUELTA ALA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos 	<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •10' Bici •Estiramientos <p>EJERCICIOS (con ayuda de otro usuario):</p> <ul style="list-style-type: none"> •Gesto específico 6x100lb •Espalda 6x52kg •Dorsal 6x66kg <p>La otra opción que tienes es trabajar con menos kilos y hacerlo tú solo. Es menos efectivo.</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos 	<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •10' Bici •Estiramientos <p>EJERCICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Pectoral 4x15x32kg •Deltoides 4x15x16kg •Dorsal 4x15x36kg <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos 	<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> •10' Bici •Estiramientos <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> •15' Remo •10' Cinta (trote) •Sentadillas Balón 3x20 •Isquiotibiales 3x20 •20' Bici •10' Remo <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> •5' Bici •Estiramientos

NOTAS:

Intercala solamente los abdominales al finalizar cada serie dentro de los ejercicios. Dicho de otra manera, combinas "Gesto específico" con abdominales y cuando terminas todo, pasas a "Espalda-abdominales"...

En la Fuerza Explosiva mueve las pesas a la mayor velocidad posible (muy alta). No te debe costar demasiado realizar las repeticiones de manera aislada, pero sí debes fatigarte debido a la velocidad de ejecución.

PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO DEPORTIVO



Se define como técnica a los movimientos fisiológicos de las articulaciones y músculos que hacen que el conjunto arco-flecha actúen conforme a las leyes físicas, obteniendo un comportamiento rentable desde el punto de vista de economía de esfuerzo y resultados en el lanzamiento.

El estilo es la aplicación personal de la técnica. Cuando nos dedicamos a entrenar debemos fijarnos antes que nada en la técnica. La técnica pura y simple es lo primero; más tarde, ésta se irá amoldando a las características propias del arquero, constituyendo el estilo.

PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO DEPORTIVO

CATEGORÍA 11-12 AÑOS

- En la **enseñanza** de los elementos técnicos debemos prestar atención a:
 - -Postura (pies, cadera, hombros y cabeza)
 - -Posición del brazo del arco (muñeca, codo y hombro)
 - -Posición del brazo de la cuerda (dedos, muñeca, codo y hombros)
 - -Apertura (alta, horizontal)
 - -Alineación de la cuerda
 - -Ejercicios frente a un espejo
- Se tendrán en cuenta los aspectos anteriores **con el uso del equipo.**
- **El cumplimiento de estos ejercicios nos lleva a la ejecución óptima de cada uno de los elementos técnicos básicos. Son la base para otros de mayor complejidad.**
- **Es importante cumplir con las fases en el orden propuesto y mientras no se venza una, no se debe pasar a la siguiente.**

PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO DEPORTIVO

• CATEGORÍA 13-14 AÑOS

- En esta etapa debemos prestar atención en la **Consolidación** de la técnica del alumno:

- Posición de los pies
- Centro de gravedad
- Posición del tronco
- Agarre del arco (brazo izquierdo, codo y mano)
- Agarre de la cuerda (dedos, muñeca, codo y hombro)
- La espalda (trabajo de los músculos).
- La alineación de la cuerda
- La puntería.
 - Colocación del punto de mira sobre la diana
- La liberación.
- Posición después del disparo.

PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DEL GESTO DEPORTIVO

CATEGORÍA 15-16 AÑOS.

- En estos momentos el trabajo técnico estará dirigido al **perfeccionamiento** del contenido de la técnica, prestando particular atención a la **postura de ambos brazos,**
- **al clicker, al tiempo y a la postura después del disparo.**
- CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA
 - Posición de los pies
 - Centro de gravedad
 - Posición del tronco
 - Agarre del arco (brazo izquierdo., codo y mano)
 - Agarre de la cuerda (dedos, muñeca, codo y hombro)
 - La espalda (trabajo de los músculos).
 - El anclaje.
 - La alineación de la cuerda
 - La liberación.
 - Posición después del disparo.

A partir ya de los 17-18 años el trabajo técnico estará dirigido al seguimiento del perfeccionamiento del contenido de la técnica.